

中医如何治疗长期耳鸣

杜晓蓉

四川省南充市嘉陵区南湖社区卫生服务中心 637000

【中图分类号】R276

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2021) 06-070-01

耳鸣，顾名思义，耳朵里面有声音，它是神经科、耳鼻喉科、中医科常见疾病症状。引起耳鸣的原因很多，慢性疲劳、睡觉不好、夜间缺氧导致的神经内分泌功能紊乱或是其中之一。耳鸣患者脑子里经常会出现各种杂音，患者时常感觉到耳边有不同程度的声音，长期耳鸣患者会感到神经衰弱，并伴随着恶心呕吐，严重的影响患者正常生活和工作。出现这种现象并不是因为外界的刺激，在年龄方面，随着年龄的增长，特别是对于 45 岁以上的中老年人来说，更容易出现这种情况。

有很多疾病都可以引起耳鸣，不过几乎都是内耳疾病。如果患者正在经历耳鸣，为排除器质病变，需要立刻去医院进行检查。但也有一些患者去医院检查后排除了各种器质病变引起的耳鸣，那么从西医角度多半是因为中枢神经系统过度紧张导致的。从中医角度，耳鸣不是病，而是身体异常引起的一个症状。首先要辩证，看是什么原因导致的耳鸣，肝阳上亢等都有可能引起耳鸣，而且，中医基础理论讲肾开窍于耳，与耳鸣也可能有一定联系。

中医学认为，患者出现耳鸣的主要原因是肾虚、肝虚。多发于 40 岁左右阴虚和精血虚损的男性，女性相对而言较为少见。肾虚、肝虚除了导致耳鸣，也可以伴发其他症状，例如失眠多梦、烦躁易怒、头晕目眩等。因此耳鸣让患者苦不堪言，尤其是西医检查并无实质性病变的情况，更是求医无门。其实这一情况，完全可以使用中医进行治疗和调理。

按耳法：患者可将手掌搓热，然后将手掌贴至两耳处，温热的手掌可刺激耳部神经，促进耳部血液循环，起到缓解耳鸣的作用，直至恢复正常。如此六次，持续 2-3 天，进行按耳法调理的时候，患者注意要保持心情平静，若情绪烦躁易怒，则该方法效果疗效不佳。

屏气法：患者平复情绪，静坐，咬紧牙关，用手指捏住鼻孔，停止呼吸并睁大双眼，使耳中通气，直至感觉耳朵有轰轰声音后停止。每日数次，连做 2-3 天，对缓解耳鸣具有良好功效。

一些症状较为轻微的患者可以使用一些按摩手法来帮助自己缓解和治疗耳鸣，中医学上有相当多的穴位可以帮助治疗耳鸣，例如听会穴、听宫、翳风穴、角孙穴等，患者可每天在上述穴位处按摩 5 分钟，一日两次，可有效帮助缓解耳鸣不适。长期坚持，对于治疗耳鸣有良好的成效。

若按摩穴位疗效不佳，或耳鸣症状较为严重的患者，还可尝试使用针灸方式来治疗耳鸣。针灸治疗其实也是通过对相应的穴位进行刺激，帮助疏通经络气血，以此达到很好的疗效。

耳鸣的针灸疗法，一般穴位选择耳门、听会、听官、完骨等若是患者自觉压力过大，神经紧绷，可告知针灸师施以耳针，可有效帮助放松身心，舒缓神经。若是平时工作过于劳累，体虚性寒，可配合艾灸治疗。

有一种针灸治疗方法为一针听治疗，这种治疗方式为中西医结合治疗方式，它既运用了中医的经络学，也运用了西医的神经学和解剖学，两者相结合，相比于普通的针灸治疗，疗效更好。患者在耳部附近施针后明显感觉施针处酸痛，胀痛。治疗频率也不同于普通的针灸，因该治疗方式疗效显著，所以针灸次数不可过多，最好的频率为一周两次。两至三周为一个疗程，具体需根据患者本身的耳鸣严重程度而定。一般来说，病情重，得病时间长的患者，疗程需要更久，同时也能起到一个巩固疗效的效果。症状越轻，得病时间越短的患者治疗起来相对简单，因此患者一旦出现耳鸣的症状，切勿拖沓，及时去医院进行检查治疗。

耳鸣并不可怕，只要患者正确认识耳鸣，并且自身努力配合医生治疗，耳鸣便可以逐渐好转，以至恢复正常。平日里要多注意生活作息和饮食习惯，改正自己的一些不良嗜好，例如饮食辛辣，抽烟酗酒，熬夜等，性格方面容易暴躁易怒的患者要尤其注意保持良好平稳的情绪。耳鸣作为一个症状，与咳嗽、头晕一样，属于身体向人体发出的警告。因此，一旦发生，就要引起重视，以免持续发展，治疗难度加大不说，也彻底损害了自己的身体健康。

(上接第 69 页)

状况等方面的差异容易产生诸如焦虑、抑郁、恐惧等消极心理^[4]，以及对自身病痛、沟通障碍、幻觉或治疗方法的不适应、监护室环境或医护人员的工作等影响导致患者预后和康复效果不理想。本研究结果显示观察组患者在监护期间存在护理问题除睡眠障碍、感觉异常、体位不适外其他护理问题发生率明显低于对照组。在治疗过程中，对患者进行健康教育，可以提高患者对肺癌的正确认识，正确释放不良情绪，有效提高治疗依从性，缓解癌症疼痛症状，从心理与身体方面改善患者的生活质量。本研究结果显示与对照组比较，观察组者生活质量评分明显高于对照组 (P < 0.05)。根据患者的不同情况，有针对性地开展健康教育，帮助患者树立自信心，增强对疾病和治疗方法的正确认识。

综上所述，在老年肺癌患者治疗过程中实施健康教育后患

者配合程度高，术后并发症少，胸管拔出时间相对早点，有效提高患者的生活质量。

参考文献

- [1] 王秋萍, 王国俊, 俞明娜. 多元化健康指导对肺癌患者术后呼吸训练依从性的影响 [J]. 中国基层医药, 2019, 26(7):889.
- [2] 杨小燕, 吴桂芽. 健康教育路径管理在肺癌患者中的应用研究 [J]. 中国基层医药, 2018, 25(18):2430-2432.
- [3] 葛莉明, 唐金萍, 励贞, et al. 回馈健康教育模式在胃癌患者术后呼吸训练中的应用效果 [J]. 中华现代护理杂志, 2018, 24(17):2078-2081.
- [4] 刘晓芳, 张彦鸣. 舒适护理对肺癌化疗患者预后质量及依从性的改善效果 [J]. 临床医学研究与实践, 2018, 3(20), 160-161